



# EFT

Kleiner Guide für mehr Leichtigkeit

Sanftes Klopfen für mehr  
Leichtigkeit

Maive Schröder

[maivia.de](http://maivia.de)

# EFT – Sanftes Klopfen für mehr Leichtigkeit

*Schön, dass du diesen EFT-Guide in den Händen hältst.  
Er darf dich daran erinnern, dass du jederzeit etwas tun kannst,  
um bei dir anzukommen.*

*Nimm dir Zeit. Klopfe in deinem Tempo.*

*Alles, was sich zeigt, darf da sein – und leichter werden.  
Ich wünsche dir Leichtigkeit und Vertrauen auf deinem Weg.*

## Was ist EFT?

EFT (Emotional Freedom Techniques) ist eine liebevolle Klopftechnik, die dir hilft, Stress, Ängste und schwere Gefühle sanft loszulassen. Dabei verbindest du Berührung und achtsame Worte – und kannst so neue Leichtigkeit in dir spüren.

## Wann kannst du EFT nutzen?

Wenn du spürst, dass gerade etwas schwer in dir sitzt.  
Zum Beispiel:

- Angst oder Unsicherheit
- Wut oder Traurigkeit
- Stress oder Unruhe
- Alte Glaubenssätze, die dich ausbremsen
- Körperliche Anspannung

## Schritt 1: Spüre, was gerade da ist

Was belastet dich jetzt gerade?

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

## Schritt 2: Wie stark ist dein Gefühl?

Bewerte auf einer Skala von 0 (kaum da) bis 10 (sehr stark):

 \_\_\_\_\_

## Schritt 3: Einstimmen

Klopfe die Handkante und sag dreimal:

„Auch wenn ich [dein Gefühl] habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

## Schritt 4: Klopfrunde 1 – Fühle dein Gefühl

Klopfe nacheinander die Punkte und sprich dabei deinen Satz (z.B.

„Diese Angst in meiner Brust“):

- Scheitelpunkt
- Augenbrauenansatz
- Schläfen
- Unter den Augen
- Unter der Nase
- Kinnpunkt
- Schlüsselbein
- Rippen

Erlaube dir, das Gefühl ganz zu fühlen. Vielleicht zeigen sich Tränen oder andere Empfindungen – das ist ein Zeichen von Heilung.

## Schritt 5: Spüre nochmal nach

Wie fühlt sich dein Gefühl jetzt an?

Skala 0–10:  \_\_\_\_\_

## Schritt 6: Klopfrunde 2 – Neutralisieren

Klopfe die Punkte erneut und sag zum Beispiel:

„Danke, dass du da bist.“

„Es ist okay, dass ich mich so fühle.“

„Vielleicht darf es jetzt leichter werden.“

## Schritt 7: Spüre nochmal nach

Wie stark ist dein Gefühl jetzt?

Skala 0–10:  \_\_\_\_\_

## Schritt 8: Klopfrunde 3 – Positive Energie einladen

Klopfe alle Punkte und sage Sätze wie:

„Ich öffne mich für Liebe und Vertrauen.“

„Ich wähle jetzt Leichtigkeit und Frieden.“

„Ich bin sicher und geborgen.“

## Schritt 9: Abschließende Bewertung

Wie fühlst du dich jetzt?

Skala 0–10:  \_\_\_\_\_

Wenn das Gefühl noch da ist, wiederhole die Runden in deinem Tempo.

## Meine Tipps für dich

- Klopfe sanft und liebevoll
- Sag die Sätze laut oder leise – ganz wie du magst
- Trink danach ein Glas Wasser und atme tief durch
- Nimm dir Zeit, um in dein neues Gefühl einzutauchen